

Týdenní jídelníček

Zapisujte prosím po dobu 7 dní včetně 2 víkendových dní. Pokud je to možné, zapisujte ihned po jídle, aby byl zápis co nejpřesnější.

Jméno a příjmení / věk :

datum:

PONDĚLÍ	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	hlad*	nálada**
snídaně							
<i>svačina</i>							
oběd							
<i>svačina</i>							
večeře							
<i>druhá večeře</i>							

datum:

ÚTERÝ	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	hlad*	nálada**
snídaně							
<i>svačina</i>							
oběd							
<i>svačina</i>							
večeře							
<i>druhá večeře</i>							

datum:

STŘEDA	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	hlad*	nálada**
snídaně							
<i>svačina</i>							
oběd							
<i>svačina</i>							
večeře							
<i>druhá večeře</i>							

datum:

ČTVRTEK	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	hlad*	nálada**
snídaně							
<i>svačina</i>							
oběd							
<i>svačina</i>							
večeře							
<i>druhá večeře</i>							

datum:

PÁTEK	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	hlad*	nálada**
snídaně							
<i>svačina</i>							
oběd							
<i>svačina</i>							
večeře							
<i>druhá večeře</i>							

datum:

SOBOTA	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	hlad*	nálada**
snídaně							
<i>svačina</i>							
oběd							
<i>svačina</i>							
večeře							
<i>druhá večeře</i>							

datum:

NEDĚLE	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	hlad*	nálada**
snídaně							
<i>svačina</i>							
oběd							
<i>svačina</i>							
večeře							
<i>druhá večeře</i>							

* pokud jste měl/a před jídlem hlad napište do kolonky znaménko +, pokud jste měl/a jen chuť napište znaménko -, pokud si nejste jistý/a napište 0

** popište svoje emoce, pocity před jídlem (např. strach, úzkost, stres, vztek, pohoda, radost, klid)